

新男人系列丛书

新

男人做美食

体贴太太下厨房

王璟◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

新男人系列丛书

新男人做美食

体贴太太下厨房

王璟◎编著



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新男人做美食/王璟主编. - 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008. 01

(新男人系列丛书; 3)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09346 - 5

I. ①新… II. ①王… III. ①孕妇 - 营养卫生 ②孕妇 - 妇幼保健 - 食谱 IV. ①R153.1 ②TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 187788 号

新男人系列丛书·新男人做美食

作 者 王 璟

责任编辑 田建群

封面设计 揽胜视觉

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 呼和浩特市欣欣彩虹包装印刷有限责任公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千

版 次 2010 年 10 月第 1 版

印 次 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 09346 - 5/Z · 527

定 价 25.00 元

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话 (0471)4971562 4971659

目录

第一篇 为孕期太太做美食

一、孕期太太的美食原则

- (001) 什么是孕期太太的平衡膳食
- (002) 营养均衡小贴士
- (002) 孕期太太的美食要合理营养
- (003) 怎样在太太孕期各阶段中做到均衡营养
- (004) 怀孕太太的营养应遵守什么原则
- (005) 学会食物互换方法小贴士
- (006) 孕期太太的美食应如何搭配
- (007) 食物生重和熟重的互换小贴士
- (008) 饮食提示小贴士
- (010) 如何掌握孕期太太的营养需求
- (011) 锌与胎儿的发育小贴士
- (011) 孕妇避免偏食小贴士
- (014) 碘与胎儿的发育小贴士
- (015) 生活常识小贴士
- (018) 太太孕早期的膳食怎样安排
- (020) 食谱实例
- (023) 孕期铁每日摄入量小贴士
- (026) 健脑补脑主食小贴士
- (030) 食谱实例
- (032) 芝士焗龙虾小贴士

(039) 太太孕晚期的膳食如何进行调整

(041) 食谱实例

(041) 烤猪排小贴士

(043) 五味茄子小贴士

(045) 鲜茄肉茸脆锅巴小贴士

(048) 孕妇饮食注意事项小贴士

(050) 孕妇缺碘的后果小贴士

二、孕期太太的美食营养要求

(051) 营养对怀孕太太健康有哪些影响

(052) 孕期太太益智健脑应保证哪些食品供应

(052) 哪些维生素能促进胎儿智力发育

(053) 铅危害小贴士

(053) 微量元素对促进胎儿智能发育有哪些影响

(055) 美食烹调中哪些营养容易丢失

(056) 为什么孕期太太蛋白质的摄入要充足

(057) 怎样保证脂肪的摄入量

(057) 防止碘化物损失小贴士

(058) 进补小贴士

(058) 如何满足糖类食品的需求

(059) 孕期太太的饮食怎样注意酸碱平衡

(060) 锌来源小贴士

(061) 烹调时怎样保留更多的营养

(061) 烤猪肉小贴士

(062) 孕早期食谱实例

(062) 卤炸乳鸽小贴士

(063) 烤鱼小贴士

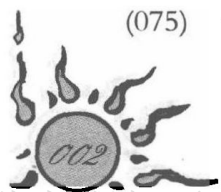
(066) 芹菜熏肉小贴士

(070) 孕早期每日营养套餐食谱

(073) 扒鸡翅小贴士

(073) 孕中期食谱实例

(075) 金菇牛柳卷小贴士



- (076) 糯米粥小贴士
- (076) 芋圆汤小贴士
- (080) 鱼香茄子小贴士
- (081) 酱爆刀豆小贴士
- (083) 孕中期每日营养套餐食谱
- (083) 油焖春笋小贴士
- (086) 孕晚期食谱实例
- (087) 菊花鱼丝小贴士
- (088) 炒三丝小贴士
- (090) 陈皮姜水鸭小贴士
- (091) 凉拌笋干小贴士
- (092) 孕晚期每日营养套餐食谱

三、太太的口味习惯要与营养兼顾

- (095) 如何调整怀孕太太的饮食习惯
- (096) 因何照顾太太的口味要从健康出发
- (096) 妊娠初期营养需求小贴士
- (097) 为什么要给喜欢素食的太太适当增加荤菜
- (097) 孕期营养小贴士
- (098) 对偏食的太太在饮食上应做哪些调整
- (098) 孕早期食谱实例
- (099) 孕期补钙小贴士
- (101) 拔丝苹果小贴士
- (102) 孕中期食谱实例
- (103) 干炸响铃小贴士
- (105) 桂圆小贴士
- (106) 荔枝小贴士
- (108) 孕晚期食谱实例

四、怀孕太太的饮食禁忌

- (111) 为何怀孕太太不宜多吃动物肝脏
- (111) 怀孕喝咖啡、饮浓茶为什么不好
- (112) 太太怀孕中的禁忌滋补有哪些



- (113) 预防贫血的招数小贴士
- (113) 孕早期忌食甲鱼小贴士
- (114) 为什么忌多吃罐头食品
- (114) 为何不宜过多食用酸性食物
- (115) 孕期中不能过多食用方便食品吗
- (115) 孕妇多食用花生小贴士
- (115) 为什么不宜多吃冷饮

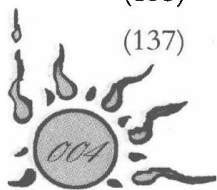
第二篇 怀孕太太不同情况的营养调整

一、怀孕太太呕吐的饮食调整

- (117) 呕吐的饮食调整原则是什么
- (117) 减轻早孕反应应选择什么样的食品
- (118) 怎样为早孕反应的太太设计一日多餐的饮食
- (119) 早孕反应均衡饮食小贴士
- (120) 太太早孕反应的饮食菜谱
- (121) 饮食要迎合早孕反应的孕妇口味小贴士
- (122) 减轻早孕反应的方法小贴士
- (124) 孕期宜多吃粗粮小贴士
- (126) 补酸佳品小贴士
- (128) 早孕期避免选择含食品添加剂的食品小贴士

二、怀孕太太贫血的饮食调整

- (129) 贫血的营养搭配应遵循什么原则
- (129) 保证孕妇不缺铁的饮食小贴士
- (130) 缺铁有哪些危害
- (131) 为什么孕期太太容易发生缺铁性贫血
- (132) 缺乏叶酸也会造成孕期太太贫血吗
- (134) 如何利用饮食预防缺铁性贫血
- (134) 孕妇不宜高铁小贴士
- (135) 预防贫血的饮食菜谱
- (137) 瘦肉煲汤预防妊娠贫血症小贴士



- (142) 妊娠低血糖补充措施小贴士

三、怀孕太太肌肉抽搐的饮食调整

- (144) 肌肉抽搐的膳食原理是什么
(144) 为何缺钙会导致孕期太太的肌肉痉挛
(145) 孕期太太出现钙缺乏的原因有哪些
(145) 哪些因素会影响钙的吸收
(146) 奶是天然钙质的极好来源小贴士
(147) 如何选择食品为孕期太太补充钙
(148) 吃水果的学问小贴士
(149) 肌肉痉挛的饮食菜谱
(151) 孕妇忌吃杏子、杏仁小贴士
(151) 孕妇宜喝适量的淡绿茶
(153) 孕妇应多吃鱼小贴士

四、利产催生的饮食调整

- (155) 利产催生有哪些饮食营养要求
(156) 分娩期需要哪些饮食营养
(156) 为什么分娩前要少量进食
(157) 人参也是一种良好的分娩食品小贴士
(157) 太太分娩前宜吃哪些食物
(158) 如何调整饮食为太太保养产力
(158) 利产催生的饮食调整食谱实例
(160) 孕妇多吃土豆容易导致胎儿畸形小贴士
(161) 产后注意饮食调补小贴士

第三篇 为月子里的太太做美食

一、太太月子里的美食原则

- (165) 太太月子中的饮食调养有哪些要求
(166) 怎样安排太太月子中的饮食
(166) 月子中如何进行饮食搭配



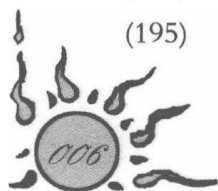
- (166) 为什么要多吃易消化及刺激性小的食物
- (167) 少量多餐小贴士
- (167) 为何不要偏食、挑食、不要盲目忌口
- (167) 月子里早餐宵夜营养食谱实例
- (168) 产后宜喝营养汤小贴士
- (170) 月子里中晚餐食谱实例
- (171) 食疗治产后气虚小贴士
- (175) 肉末豆腐小贴士

二、太太月子里的营养需求

- (182) 太太月子里的食谱什么样比较合理
- (183) 产后的饮食重点小贴士
- (183) 是不是吃得越好对太太身体越有益
- (184) 补充水分小贴士
- (184) 坐月子期间为何不可节食
- (185) 太太为新生儿健脑益智应吃哪些食物
- (186) 月子中多吃蔬菜和水果有哪些好处
- (188) 坐月子为什么要多吃鲤鱼

三、太太月子里的饮食禁忌

- (189) 坐月子是否要忌口
- (189) 坐月子多吃鸡蛋好吗
- (190) 月子中吃三七炖鸡要注意什么问题
- (190) 宜食新鲜水果小贴士
- (191) 为什么月子中不可随意吃醪糟蛋
- (191) 产后久喝红糖水好不好
- (192) 坐月子是否应服用人参
- (193) 月子里多吃巧克力好吗
- (193) 产后为什么不要多喝麦乳精
- (194) 产后应摄入适量的纤维素小贴士
- (194) 要不要忌食山楂
- (194) 月子里要不要忌食盐
- (195) 为何不要在饮食里放过量的味精



第四篇 太太月子里的营养调理

一、太太月子里不同情况的饮食调理

- (196) 坐月子第一周的饮食有哪些原则
- (196) 产后阳气虚弱宜选择哪些食物
- (197) 阴虚火旺应选择什么食物
- (197) 精血亏虚宜选用哪些食物

二、太太月子里催乳的饮食调理

- (198) 产后奶水不足有哪些饮食调理法
- (198) 良好习惯小贴士
- (199) 保证太太分泌健康乳汁的饮食调整
- (200) 乳汁的主要成分有哪些
- (201) 如何判断母乳是否充足
- (201) 哺乳期太太奶水不足的调整方法
- (202) 太太月子里的催乳食谱实例
- (205) 甜椒牛肉丝小贴士
- (206) 糖醋排骨小贴士

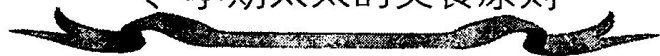
三、太太月子里开胃的饮食调整

- (210) 月子里为什么要采用增加餐次的饮食方法
- (210) 月子里太太的饮食怎样进行干稀搭配
- (211) 进行荤素搭配促进太太的食欲
- (211) 为什么月子里的饮食要清淡适宜
- (212) 怎样调护月子里太太的脾胃
- (212) 月子里的开胃食谱实例
- (218) 五香卤肝小贴士



第一篇 为孕期太太做美食

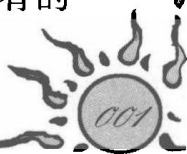
一、孕期太太的美食原则



什么是孕期太太的平衡膳食

平衡膳食是一种科学、合理的膳食。这种膳食所提供的热能和各种营养素，不仅全面，而且膳食的供给与人体的需要之间能取得平衡，既不过剩也不欠缺，同时各种营养素之间能够保持合适的比例，相互配合而不失调，并能照顾到不同年龄、性别、生理状态及特殊条件下的情况，使供与需之间均能达到营养平衡。因此，平衡膳食是一种利于生长发育、维护身体健康的合理适当的膳食方式。

为此，丈夫应根据平衡膳食的原则来调配孕期太太的膳食，再由每日所供应的食物来制定食谱。例如，一个从事极轻体力劳动的孕初期妇女，如每日只供给面粉 500 克、白菜 500 克、马铃薯 100 克、植物油 10 克，则所摄取的营养素中除铁、维生素 B₁、烟酸和维生素 C 以外，其他都不能满足生理需要。如果增加 50 克肉类和 50 克大豆制品，则除了维生素 A 和维生素 B₂ 以外，其余都可达到供给量标准。如再增加羊肝 25 克，则热能和所有的





营养素都能满足生理的需要。

营养均衡小贴士

孕期均衡的营养，不但有利于宝宝的健康生长，也有利于你自己的健康和皮肤保养。应多食用优质蛋白质及富含维生素B、维生素C的食物如牛奶、动物肝脏、橙子、草莓、西红柿和新鲜蔬菜等，有利于皮肤的修复。尽量避免吃辛辣食品、饼干和方便面，不喝浓茶和咖啡，否则会使皮肤干燥、失去光泽。



孕期太太的美食要合理营养

太太怀孕以后，不仅要维护自身的营养需要，还要将一个肉眼看不见的受精卵在短短的 280 天内孕育成重约 3000 克的胎儿，外加胎盘、子宫、乳房的发育和为分娩、哺乳所需贮存的营养，这些物质的来源均依靠太太摄入的营养，因此，太太对营养摄入的要求较高，做丈夫的应予以足够的重视。

孕期太太保持合理均衡的营养，不仅直接关系到太太自身的健康，维持自身新陈代谢的需要，还要能促进胎儿大脑和体格的正常发育，减少孕期并发症和低体重儿的发生。

有些太太怀孕后，胃口还很好，做丈夫的生怕孩子缺了营养，就经常给太太加餐，盲目以为营养就是吃得多，吃得好，摄入过多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，这种进食过多的结果形成营养过剩，对胎儿和孕妇都没有好处。由于营养过剩，引起胎儿过大，不仅孕妇身体超重，行动不便，给心肺增加负担，还容易出现窒息、颅内出血，甚至引起新生儿缺血缺氧性脑病。因此，孕期太太的食入量要适可而止。科学、合理的营养是确保母婴两





代人安全的重要因素，是孩子健康人生的开始，做丈夫的是不能忽视的。

孕早期的3个月内，胚胎的变化主要是分化发育，体形尚小，太太的体重增加也不明显，所需的营养尚不多。而且半数以上的孕妇有不同程度的早孕反应，胃口欠佳。因此，丈夫不必强求太太补充太多的营养，让太太可以想吃什么就吃什么，应以少食多餐、避油腻、易消化为原则。给太太多吃新鲜绿色蔬菜和水果，多吃半流质的食物，如面条、馄饨、菜粥等。

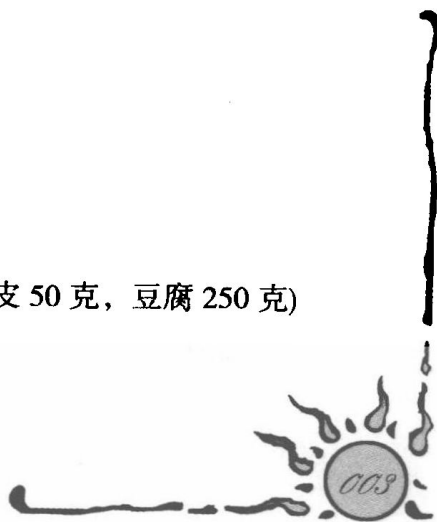
孕中后期时太太早孕反应消失，食欲由减退变为亢进，胎儿生长发育迅速，各组织器官逐步成熟，太太体重明显增加，对各种营养素的需求增加。此时丈夫应及时给太太增加各种营养丰富的食物。首先保证太太有足够的热量供应，其次是蛋白质、维生素和无机盐。食物要多样化，不要让太太挑食忌口。为预防太太便秘，应给太太多吃富含维生素、纤维素的蔬菜和水果。

怎样在太太孕期各阶段中做到均衡营养

从某种意义上讲，均衡营养来自食物的多样化，只有充分利用各类食品的不同功能，摄取多样化的食品，才可能达到营养均衡。食物越单调，越不合理。下面以孕中期(4~6月)为例，均衡饮食安排如下：

(一周平均每天用量)

粮谷类(米、面及制品)	350~450克
牛奶	200~250克
鸡蛋	50克(1只)
肉、禽、鱼(每周1~2次)	100克
大豆类及其制品	50~250克(豆腐皮50克，豆腐250克)
蔬菜(黄、绿叶各一半)	500克





水果 100 ~ 200 克

烹调油 15 ~ 20 克

此食谱安排, 其全日摄入总热量为 10136 千焦, 蛋白质 109 克(占总热量的 18%), 碳水化合物 360 克, 脂肪 60 克, 维生素 B₁1.68 毫克, 维生素 C163 毫克, 维生素 E39.8 毫克, 钙 112 毫克, 铁 27.5 毫克, 锌 21 毫克, 碘 267 毫克。同孕妇每日膳食中营养素需要量相对比, 食谱安排中每一种营养素均达到供给要求, 是合理而安全的。从这种安排来看, 包括了六大类食品, 既保证了食品的多样化, 又做到了均衡营养。再如, 要给孕期太太补铁时, 丈夫可给太太增加动物血食用的次数, 而补碘时, 丈夫在烹调时可在蔬菜中加进海带、紫菜等海产品, 既可突出重点, 又不失均衡。

怀孕太太的营养应遵守什么原则

孕期太太只有 9 个月的时间为宝宝提供最好的生命起步, 因此每一次进食都要发挥最大效用。当孕期太太面对食物, 不想进食时, 丈夫应该劝太太想到这是给胎儿的最好食物, 对宝宝非常有益, 那是为胎儿着想, 因此要让太太强迫自己下咽。

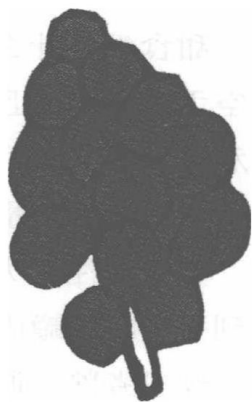
做丈夫的要注意孕期太太饮食的热量和营养。举例来说, 一块糖有 617 焦的热量, 而 1/9 杯含矿物质和维生素的葡萄汁也会产生 617 焦的热量, 但是两者的营养并不相等。又同样, 418 焦热量的炸薯条和烤洋芋, 营养也不相同。所以要慎选热量来源, 重质不重量(胎儿每天从营养丰富的 8.36 千焦食物中所得到的好处, 要比从只有热量而没什么营养的 16.72 千焦食物中获得的多)。

丈夫要用最有效的方式来补充孕期太太的营养需要, 举例来说, 与其吃 6 汤匙的花生油(如果吃得下的话), 获得 2508 焦的热





量，得到每天需要的蛋白质 25%，还不如只吃 99 克的鱿鱼，得到 663 焦的热量，因为后者的吃法更有效果。又比如，吃 1 杯半的冰淇淋(约有 1881 焦的热量)，取得 300 毫克的钙，还不如喝 1 杯脱脂牛奶(376.2 焦的热量)。至于脂肪方面，因为每 1 克脂肪的热量要比每 1 克蛋白质的热量高出两倍多，所以是一种实在无效率的食物选择。要挑瘦肉而弃肥肉，选择低脂而非全脂牛奶或其他奶制品，食物宁可用烤的，不用炸的；涂抹奶油，只需薄薄一层；炒煎食物只要下 1 茶匙的油，用不着 1/4 杯的量。



如果在增加孕期太太足量体重上有困难，效率也是很重要的。为使孕期太太获取更健康的体重增加，丈夫要为太太选择营养和热量都丰富的食物——如鳄梨、坚果类、脱水水果等，都可以使太太和胎儿增重，而不致太胖。同时还要避免爆米花和大量沙拉类热量来源，否则会适得其反。

学会食物互换方法小贴士

50 克大米 = 25 克主食
50 克大米 = 50 克面粉
25 克燕麦片 = 200 克橘子
10 克油 = 50 克瘦肉 = 20 粒花生

丈夫要注意为太太慎重摄取糖。有些丈夫担心太太在怀孕期间体重会过量增加，便错误地舍弃糖的摄取，如不给太太吃土豆。的确，单纯的糖(如白面包、白米饭、精制杂类食品、

蛋糕、饼干、糖)是没什么营养的，它们养分低，有的只有热量。可是，复合糖(全麦面包、糙米、蔬菜、干豆类、干豌豆，当然还包括熟土豆——尤其是带皮的)和鲜水果能提供人体所必需的维生素 B、微量矿物质、蛋白质和重要的纤维，不但对胎儿很有益，对孕期太太本身也很有好处。不但有助于止恶心，避免便秘，而且富含纤维，有饱食感而不会使人发胖，有利体重的控制。食用复合糖还有另一项好处：摄取大量的纤维也许可以降低妊娠糖尿





病的风险。

甜食没有什么营养，只会产生热量，纯粹是一种浪费。糖不但空无一用，而且还有害处——可能和糖尿病、心脏病、胎儿窘迫和过动儿有关联。如红糖、白糖、蜂蜜、枫糖、糖浆等。这些糖所能提供的热量，最好改由其他更滋养的食物中摄取。

丈夫应注意为孕期太太选择新鲜食品以绿豆芽罐头为例，当买到手中时，罐内的豆芽距离当初的采收时间已相隔数日(收成以后，经过煮熟、调制、贮藏和装罐)，已经没什么营养可以提供给宝宝了。所以，以新鲜的蔬菜为第一优先，要是不当时令，则以快速冷冻蔬菜替代。丈夫为太太烹煮的时候，要用蒸的或稍加炒炒，维生素和矿物质才不会流失。水果也一样，应该给太太吃新鲜的，并且不要加糖。避免给太太食用加工过的食物，因为那些食物添加了化学物质、糖和盐，营养价值很低。选购新鲜的鸡胸肉，不要买鸡卷；购买原味的苹果，而不要切片的苹果派。

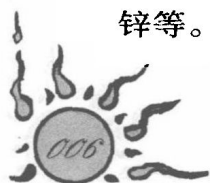
孕期太太的美食应如何搭配

人体需要碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水六大营养素。这些物质能促进身体正常发育，维持人体的生理功能，供给活动能量，增强抵抗力和免疫力。

人们将自然界可供食用的食品分为粮谷类、动物类、蔬菜水果、奶及其制品四大类。这些食物可供人体所需要的百种营养素。

粮谷类如大米、小麦面、玉米、小米、红薯等是碳水化合物的主要来源，供给人体活动的能量和热量，是人类的主食。

动物中的肉类是蛋白质的主要来源，蛋白质是构成生命物质的必需的营养成分，而且瘦肉中还含有丰富的微量元素，如铁、锌等。铁是组成血红蛋白的重要成分，到孕期末胎儿体内的贮铁





食物生重和熟重的互换 小贴士

50 克生米 = 130 克米饭

50 克生面 = 75 克馒头

50 克生肉 = 35 克熟肉

量从 80 毫克增加至 400 毫克，孕妇也要贮铁为分娩出血而做准备。锌也是促进胎儿发育的重要元素，与体内多种酶的活动转化有关，缺锌容易造成婴幼儿智力下降。所以多吃猪、羊、牛、鸡、鸭、鱼肉等，

使含有不同氨基酸的成分都能被充分吸收利用，对胎儿、对母亲都极为有利。

豆类食品是植物蛋白的主要来源，物美价廉，容易为人体吸收，动植物蛋白混合搭配食用，更能提高营养价值。

水果是维生素的天然资源，水果含有大量的维生素 C，它是人体正常代谢和生长发育必不可少的一类营养素。维生素 C 参与体内的氧化还原反应，有助于铁的吸收，还能提高人体的抗病能力，孕妇每天进食水果应不少于 200 克。

孕妇每日膳食应能包括以上四大类食物，这样就可使膳食多样化，保证均衡的营养。

丈夫除了要为太太进行合理的调配以外，掌握正确的烹调方法也很重要。淘米时，搓洗要轻，减少用水量和淘米次数，做面食时用蒸、烙的方法，少用油炸。蔬菜越新鲜越好，清洗前可用清水先浸泡 1~2 小时，先洗后切，切完立即下锅，急火快炒；蛋类要煮熟后吃；炒菜最好用生铁锅，有助于防治太太妊娠缺铁性贫血；烧小排骨汤或煮鱼时，可加少量醋，以增加钙的吸收。

孕期膳食构成(每天摄入量)

米、面 400~500 克

豆类及其制品 50~100 克

蛋类 2~3 只

新鲜蔬菜(绿色蔬菜为主)500 克

畜、禽、肉类 200 克

水果 1~2 个

牛奶 220 毫升

植物油 30~40 克

此外，每周进食 1 次猪肝，2~3 次虾皮、海带或紫菜。

◎孕期太太需热量较高，特别是怀孕中期以后，热量应比平